

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

*Дейкало В.В.*

*УО «Белорусская государственная академия физической культуры»*

Прошедшие чемпионаты Европы (2004) и мира (2006) показали, что стабильность высоких достижений в футболе может быть обеспечена только на основе сочетания высочайших уровней технико-тактического мастерства и физической подготовленности игроков. В этой связи, эффективная подготовка высококвалифицированного спортивного резерва, отвечающего всем современным требованиям международного футбола, должна рассматриваться как основополагающий фундамент ускорения развития Белорусского футбола в ближайшей перспективе.

В современном футболе все более встает необходимость раскрытия максимально возможного индивидуального уровня физических возможностей игроков за короткий период времени. Тенденция к увеличению соревновательной нагрузки квалифицированных футболистов влечет за собой снижение объемов фундаментальной подготовки, что требует разработки эффективных и рациональных методов организации физической нагрузки как в подготовительном, так и в соревновательном периодах.

В последнее время признается, что основным резервом совершенствования методики спортивной тренировки является

дальнейшая разработка научных основ управления этим педагогическим процессом, а именно – способов оптимизации различных компонентов тренировки с позиций создания необходимых условий для полноценного протекания адаптационных процессов в направлении обеспечения уровня подготовленности, определенного в соответствии с планируемой структурой соревновательной деятельности и заданным уровнем спортивного результата. При таком подходе направления повышения эффективности тренировки могут быть увязаны в единую систему, ориентированную на достижение конечной цели.

Говоря об оптимизации функциональной подготовленности спортсменов, прежде всего, имеют в виду совершенствование управления тренировкой, в процессе которой и осуществляется развитие адаптации, повышение подготовленности.

Решение этой проблемы в современных условиях возможно при организации тренирующих воздействий с учетом методических установок на комплексность, разносторонность и вариативность, дифференциацию в связи с игровой специализацией средств подготовки. Недостаточная разработанность методических подходов к построению тренировочного процесса и технологий тренировки квалифицированных футболистов в недельных микроциклах как в подготовительный, так и в соревновательный период обуславливают необходимость исследований, направленных на разработку методики диагностики уровней физической подготовленности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде, обоснования методики применения индивидуально-ориентированных тренировочных заданий в недельных микроциклах подготовительного периода с учетом уровня физической подготовленности футболистов.